

Согласовано *Ирина Дмитриевна* 09.08.23

Ирина Дмитриевна врач-диетолог

Ирина Дмитриевна

Утверждено: 09.08.2023

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 1								
	Завтрак							
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУТОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
Итого за завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1	
		420	9,7	14,4	45,8	374,7		
2. Завтрак	БОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,8	16,7	15,6	287,3	ТТК №675	
Итого за обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
		650	27,7	21,8	89,9	673,1		
Уплотненный полдник	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
		530	21,0	20,5	93,3	654,8		
Всего за день:			59,4	56,9	268,8	1 802,4		

Повар

Согласовано *медицинской сестрой*

Утверждено: **ООО Алеко**

Заведующей **И.В. Богомолова**

Ковалева А.И.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 2							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5	7,8	5,5	28,5	195,7	ТТК №104
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	БАТОН	25	1,9	0,7	12,9	65,5	
Итого за завтрак		420	12,1	9,2	51,2	337,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак		400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		610	37,9	38,5	85,8	848,2	
Уплотненный полдник							
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	2,9	4,1	23,8	148,3	125
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	
Итого за Уплотненный полдник		487	20,2	13,0	76,9	514,4	
Всего за день:			72,0	61,7	252,5	1 874,2	

Повар _____

Согласовано. *И.И. Демидов* с. 23

Директор ООО "Восток"

И.И. Демидов

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: ООО Алко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 3		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
	БАТОН	64	5,5	5,0	0,3	68,6	213	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	445	14,4	9,8	51,8	351,7		
Итого за завтрак								
2. Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	10,0	6,8	25,3	215,8	ТТК №79	
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (печень)	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПЕКИНГОВАННЫЙ	647	16,4	12,5	72,1	487,1		
Уплотненный полдник		60	1,0	1,9	6,2	47,8	324	
	ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (СВЕКЛА)	70/30	12,0	16,4	12,7	257,0	ТТК №61, 354	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	7,0	4,8	32,0	208,5	166	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	473	
Итого за Уплотненный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	3,0	29,6	160,9		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	580	28,5	26,6	130,6	898,0		
Всего за день:			60,3	49,1	274,1	1 820,2		

Повар

Согласовано *МЗ "Детский сад №3*

Директорского р-на Волгограда

М.В. Беляшова

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждена ООО Алеко

Ковалева А.В



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
Вариант 4							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за завтрак		637	12,7	13,7	63,6	440,5	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,1	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,7	3,9	13,6	110,3	ТТК №43
	ТЕФТЕРИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		730	24,7	21,2	99,3	701,6	
Уплотненный полдник							
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,9	ТТК №62
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	18,8	94,5	641,0	
Всего за день:			60,5	53,9	277,0	1 866,5	

Повар

СОГЛАСОВАНО ИОД "Детский сад № 3

Детского сада на Выгарага "

ИОД Ботаника

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Утверждено: 000 Алеко
Ковалева А.В.

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С/ре
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 Вариант 5								
	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	180 200 300/5/20 435	7,8 3,1 2,3 13,2	5,5 2,4 3,7 11,6	29,0 17,1 27,4 73,5	197,6 103,1 156,7 457,4	ТТК №104 395 2 2
	Итого за завтрак							
	2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
	Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	50 180 150 180 50 610	0,8 2,3 28,9 0,1 3,3 35,4	2,4 2,1 31,2 0,0 0,4 36,1	4,5 13,9 24,8 25,7 21,2 90,1	44,1 85,2 499,1 102,6 102,0 833,0	20 ТТК №87 ТТК №67 363 2 2
	Итого за обед							
Уплотненный полдник								
		ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ КОТЛЕТЫ ИЛИ БЫТОЖИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50 70 130 180 40 470	1,0 9,5 2,5 0,6 3,1 66,3	4,5 6,9 3,5 0,3 0,2 63,3	3,9 6,8 20,6 18,1 20,1 252,7	59,5 135,8 126,3 88,3 94,7 1880,4	ТТК №77 125 398 2 2
	Итого за Уплотненный полдник							
	Всего за день:							

Повар _____

Согласовано *М.В. Ветский* с.д.н.д.з.

Директорского ф.на. Ветского

И.В. Ветского

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



Принем пищи	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Ст ре
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 6		180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83	
	ЗАВТРАК							
	КАША ЖИДКАЯ (МАННАЯ)	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,9	15,4	78,6		
	БАТОН	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7	
	Итого за завтрак	417	12,1	8,1	56,8	348,0		
	2 ЗАВТРАК	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
	Итого за 2 завтрак	200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед		50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК №88	
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	180	2,7	2,1	14,5	89,2		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75	
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	Итого за обед	720	23,4	16,0	90,6	612,4		
Уплотненный ПОЛДНИК		150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	467	24,9	22,1	88,3	659,3		
	Итого за Уплотненный ПОЛДНИК		61,2	47,0	254,7	1 810,9		
	Всего за день:							

Повар

Согласовано *Мед. Деловой* 23

Директору по Ветеринарии

10. Ветеринария

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено ООО Адеко

Ковалева А.В



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 2 Вариант 7								
	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №72	
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	426,9	
Итого за завтрак		430	18,7	24,3	32,0			
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №202	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/25	6,6	6,3	12,8	134,6	ТТК №64, 348	
	Макаронник с мясом или печеню (говядина) с соусом томатным	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	372	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	81,6	
Итого за обед		40	2,6	0,4	17,0			
	Хлеб пеклеваный	65,5	25,1	15,8	85,4	606,2		
Уплотненный полдник								
	Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,6	21,2	143,4	321	
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	473	
Итого за Уплотненный полдник		50	4,0	3,0	29,6	160,9		
	Булочка вешушка	530	22,7	22,7	92,5	677,9		
Всего за день:			67,5	63,0	229,5	1 794,4		

Повар

УТВЕРЖАЮ: 000 Алтеко

Ковалева А.В

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-МИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Всегда-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вариант 8							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (МАННА)	180	7,3	4,2	31,4	191,3	ТТК №83
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за завтрак		417	12,1	8,1	56,8	348,0	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140/50	13,2	13,1	13,4	234,4	ТТК №75
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	
Итого за обед		720	23,4	16,0	90,6	612,4	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПРОПУСКНОЙ КОЖИ С СОУСНЫМ ПОТОМ СЛАДКИМ	150/50	19,1	18,1	39,7	404,3	ТТК №152, 477
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
Итого за Уплотненный полдник		467	24,9	22,1	88,3	659,3	
Всего за день:			61,2	47,0	254,7	1 810,9	

СОГЛАСОВАНО Мед. Деловый свд № 23

Директор по Ветеринарии

И.В. Бондарева

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: ООО Алеко

Ковалева А.В



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вариант 9							
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	400
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за завтрак	400	17,9	12,5	59,4	422,7	
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	33
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	1,7	5,1	9,2	95,5	ТТК №28
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	19,6	11,4	16,9	243,0	ТТК №68
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
		640	26,9	19,9	86,8	634,7	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50	27,7	19,9	31,4	429,7	ТТК №151, 477
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	
Итого за Уплотненный полдник		450	37,1	26,3	64,9	663,5	
Всего за день:			82,9	58,9	230,7	1 804,3	

Повар _____

Согласовано *М.В. Демкина* 23

Директор на Выборах

М.В. Демкина

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 Вариант 10	Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
		Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4
		Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6
Итого за завтрак			430	21,6	26,8	37,8	484,8
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2		19,6	83,4
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2		19,6	83,4
Обед	Отварной свежий	50	0,4	0,1		0,9	6,5
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0		15,2	90,0
	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	14,4	13,6		14,7	241,5
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0		15,5	61,9
	Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4		17,0	81,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3		25,1	118,4
Итого за обед		670	23,9	16,4		88,4	599,9
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2		11,0	234,5
	Каша рисовая с овощами (гречневая)	150	8,1	5,6		36,9	234,4
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,1	0,0		9,8	39,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2		15,1	71,0
Итого за Уплотненный полдник		450	22,1	21,0		72,8	579,3
Всего за день:			68,6	64,4		218,6	1 807,4

Повар

Согласовано *М.В. Ветский с.г.з. н.з.з.*

Директор на выписку

М.В. Ветский

Утверждено: ООО Алёко

Ковалева А.В

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 11							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВОЙ)	180	4,3	4,4	15,0	131,6	ТТК №107
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,4	92,9	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/10	2,8	7,5	17,7	157,7	1
Итого за завтрак		405	9,9	14,1	48,1	382,2	
2 Завтрак	ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	31,9	137,0	388
	Итого за 2 завтрак	110	0,7	0,5	31,9	137,0	
Обед	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,4	2,1	13,9	85,7	ТТК №87
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/30	15,2	9,0	33,5	297,2	ТТК №64, 348
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
Итого за обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
		670	23,9	11,8	105,8	648,7	
Уплотненный полдник							
	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ)	50	1,1	2,4	5,6	49,9	54
	КОТЛЕТА, РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/50	12,4	13,5	15,1	238,4	ТТК №62, 355
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,6	21,4	143,9	321
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	
Итого за Уплотненный полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467
		602	23,6	24,6	98,6	724,1	
Всего за день:			58,1	51,0	284,4	1 892,0	

Повар

Согласовано *М.В. Демкина* с.г.в. 23

Директор *Н.В. Демкина*

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3								
Вариант 12								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ТЕРКУЛЕСОВАЯ)	180	7,8	5,5	29,0	197,6	ТТК №104	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		435	13,2	11,6	73,5	457,4		
2 Завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,3	2,1	13,9	85,2	ТТК №87	
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
		50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	610	35,4	36,1	90,1	833,0		
Итого за обед								
Употребленный полдник								
	ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №77	
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,5	6,9	6,8	135,8	125	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,5	3,5	20,6	128,3	398	
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,1	88,3		
		40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	470	16,7	15,4	69,5	506,6		
Итого за употребленный полдник								
Всего за день:			66,3	63,3	252,7	1 880,4		

Повар _____

Согласовано: Мед. Детский сад № 23

Директор по питанию

М.В. Беттлерова

Утверждено: ООО Алго

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прем пищи	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 13								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2	
Итого за завтрак		415	13,3	10,2	77,1	457,7		
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК №88	
	ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК №65	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	4,9	12,5	106,9	336	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за обед		720	21,9	20,1	89,2	636,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	186	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,0	3,0	29,6	160,9	473	
Итого за Уплотненный полдник		500	22,1	13,7	97,3	608,0		
Всего за день:			58,3	44,2	283,2	1 785,8		

Повар

Согласовано, ММ, Детский сад № 3

Директор М.В. Дмитриева

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С/ре
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 3 Вариант 14								
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5		
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4		
Итого за завтрак		420	17,9	24,0	26,9	400,7		
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед	Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8		
	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №28	
	Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК №75	
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	372	
	Хлеб пеклеварный	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
Итого за обед		640	19,6	16,6	69,6	516,3		
Уплотненный полдник	Фрикадельки в соусе (говядина) ТТК №60	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	
Итого за Уплотненный полдник		490	23,4	21,9	101,5	718,3		
Всего за день:			61,9	62,7	217,6	1 818,7		

Повар

Согласовано М.В. Земский с.г.л. 23

Утверждено ООО Алёко
Ковалева А.Е.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3							
Вариант 15							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	180	5,3	4,8	15,1	125,3	ТТК №106
	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	
Итого за завтрак		430	13,7	11,4	52,8	369,6	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	СУП С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,2	1,9	12,9	78,0	ТТК №44
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	28,9	31,2	24,8	499,1	ТТК №67
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383
	ХЛЕБ ПЕКАВАНЦЫ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
Итого за обед		630	37,0	38,1	98,2	887,2	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	344
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	393
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за Уплотненный полдник		447	16,9	21,3	51,0	481,8	
Всего за день:			68,4	71,6	221,0	1 829,8	

Повар _____

Согласовано *М.С. Дементьев* 23

Директору Р-но Детского
С.В. Власова

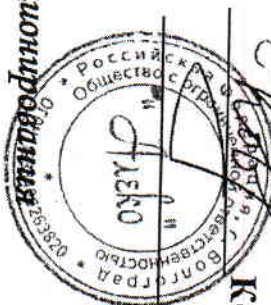
ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Утверждаю: 000 Алеко

Ковалева А.В.



Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сб рет
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4 Вариант 16	Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105
		КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395
		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за завтрак		20	1,5	0,6	10,3	52,4	
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	455	15,2	10,9	90,5	525,6		
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		
	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,6	7,2	70,2	ТТК №47	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	376	2
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ПЕЧЕНЬЕ ШОКОЛАДНОЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1		
Итого за обед		630	21,7	20,6	76,1	580,7		
Уплотненный полдник	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК №74	
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321	2
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	130/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392	2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,1	3,9	28,9	167,3	467	2
Итого за Уплотненный полдник		490	21,8	14,6	80,4	548,4		
Всего за день:			59,5	46,9	266,0	1 745,9		
Повар								

Согласовано *И.И. Демкин* 23

Директор ФАП Волочаев

И.В. Волочаев

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
Вариант 17								
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2	ТТК №102	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	394	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/10	4,4	6,7	14,6	141,6	3	
		405	9,8	16,2	57,0	425,4		
Итого за завтрак								
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399	
	Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	19,6	83,4		
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,5	44,1	20	
	БОРЩ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,3	4,3	7,1	76,6	ТТК №200	
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК №60	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	205	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	383	
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
Итого за обед		685	21,2	24,6	93,7	696,6		
Уплотненный полдник								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7	ТТК №151, 477	
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	401	
	БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		
Итого за Уплотненный полдник		480	36,7	27,4	58,5	647,3		
Всего за день:			68,7	68,4	228,8	1 852,7		

Повар _____

Согласовано

Мед. Ведущий врач

Ведущий врач

Утверждено: 000 Алеко

Н.В. Давыдова
Новаляева А.Г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 Вариант 19							
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	
	Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК №72
	Чай с молоком или сливками	200	3,0	2,5	15,6	97,3	394
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за завтрак		430	21,6	26,8	37,8	484,8	
2 Завтрак	Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	399
Итого за 2 завтрак		200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед	Огурец свежий	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,7	2,0	15,2	90,0	ТТК №88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	14,4	13,6	14,7	241,5	ТТК №66
	Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	376
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	
Итого за обед		50	3,8	0,3	25,1	118,4	
		670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Уплотненный полдник	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	11,6	15,2	11,0	234,5	ТТК №61
	Каша рассыпчатая с овощами (речневая)	150	8,1	5,6	36,9	234,4	166
	Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	
Итого за полдник		450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Всего за день:			68,6	64,4	218,6	1 807,4	
Повар							

Согласовано М.В. Деметриев 23

Утверждено: 000 Алеко

Ковалева А.В.

ЕЖЕДНЕВНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весна-Лето

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сб. рец.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 4								
Вариант 20								
Завтрак	КАША ЖИДКАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК №105	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	395	
	БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		
	Итого за завтрак	430	15,2	8,1	78,5	447,5		
2 Завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	368	
Итого за 2 завтрак		200	0,8	0,8	19,0	91,2		
Обед	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	ТТК №28	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК №61	
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	70	11,6	15,2	11,0	234,5	205	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4	383	
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,1	0,0	25,7	102,6		
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
	Итого за обед	680	24,5	28,4	112,6	816,1		
Уплотненный полдник	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК №32, 355	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУШАШКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	140/50	12,2	13,8	23,5	290,3	392	
	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		
Итого за Уплотненный полдник		470	15,2	14,0	49,6	407,5		
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3		

Повар _____